

新冠肺炎疫情防控期
重庆市学校师生及家长
心理行为指导手册

(三) 幼儿家长分册



全册主编：赵淑兰

全册副主编：余仁叶 麦莉 徐立 叶海燕

主审：赵仕民 杨昌义

校阅：何云山 张希 张霞 刘燕

本册主编：张婷 赵淑兰

参与编写：唐婉璐 彭茜 陈静

插图创作：谭清洋 谭清源 张淙予 杜在襄 胡翌梵 黄至筠

（本册有标注的插图来自上述小朋友与家长的互动作品，其它未注明出处的插图均来自网络）

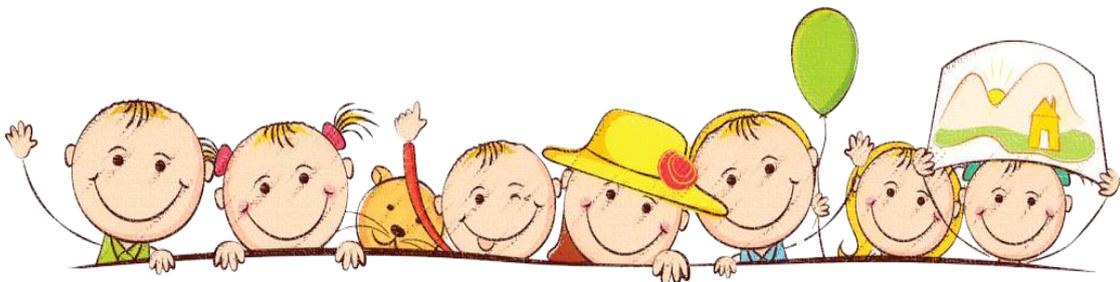


家长朋友们：新年好！

一场突如其来的新型冠状病毒肺炎疫情，打破了 2020 年新春的欢乐与祥和。面对疫情，我们没有退缩，都在各自的岗位或宅家抗疫。

待在家里不外出，是我们保护孩子和自己免受病毒侵害的方式。在这段非常时期里，疫情危机下的紧张氛围、不能外出活动的空间限制，父母家人相处的关系状态……方方面面异样叠加，可能导致孩子难以适应，表现出种种心理行为问题。你能及时识别和理解孩子的异常反应并恰当应对吗？

父母是孩子的情感依靠、安全港湾，你的状态和反应直接决定着孩子会受到怎样的影响。针对最近非常时期里家长们可能遇到的问题与困难，我们奉上这本小册子，希望有助于幼儿家长更恰当地陪伴孩子平稳渡过疫情危机，保护孩子健康成长。



目 录

一、身心调节篇

1. 孩子说“妈妈，我不想被隔离”，怎么办？ 6
2. 疫情信息让孩子感受到死亡的恐惧，怎么办？7
3. 孩子知道感染新冠肺炎后会被隔离，担心与父母分开，怎么办？
..... 8
4. 不能外出玩耍，孩子感到不安和烦躁，怎么办？10
推荐游戏 1：我们一起打病毒.....11
5. 孩子每天起床时都会问“病毒死了么，我们可以出去玩了么”，
怎么办？12
推荐游戏 2：亲子艺术活动.....14
6. 家长讨论疫情时，孩子会生气，怎么办？15
推荐游戏 3：今日播报.....16
7. 小区有确诊病例，封楼、消毒后，孩子常说“我不想死”，
该如何引导？17
8. 我在抗疫前线，孩子打电话总问我有没有发烧，怎么办？19
9. 全家人在居家时期，脾气都很大，该怎么办？21
推荐游戏 4：让人高兴的盒子.....23
10. 孩子父母去疫区支援，其他人如何给孩子心理支持？24
推荐游戏 5：思念的颜色.....26
推荐游戏 6：手部按摩.....27

二、生活调整篇

11. 孩子早上不起床、晚上很晚才睡，怎么办？28
12. 孩子太长时间看动画片，对限制很生气，怎么办？29
13. 宅家时间长了，怎么安排每天活动才合理？31
- 推荐游戏 7：**筷子的七种玩法32
14. 孩子粘人，我要上班，如何让孩子可以独立玩耍呢？33

三、关系互动篇

15. 听见爷爷咳了两声，孩子不愿再跟爷爷玩，怎么办？34
- 推荐游戏 8：**安全基地35
16. 孩子要求陪着玩，有时又说“不要看我”，这是怎么回事？36
17. 压力和问题接踵而至，家长该如何维护良好的亲子关系？37

四、其它

18. 孩子本就胆小害羞、不擅于社交，在家待久了，担心他变得
 更退缩，怎么办呢？39
- 给孩子的话40
- 附录：重庆市疫情防控心理援助热线电话41
- 后 记44



一、身心调节篇

1. 孩子说“妈妈，我不想被隔离”，怎么办？



孩子这么说，表明他们有担忧甚至恐惧。对此，家长首先需要体会到孩子这么说的心情，并即刻回应孩子：

- 第一，直接告诉孩子：“妈妈听到了，你不想被隔离。妈妈会保护你，我们一起乖乖待在家里，不被病毒感染，就不会被隔离”。
- 第二，询问孩子“是不是有什么让你感到担心或害怕了”，清楚了解孩子此时此刻担忧与害怕的是什么。
- 第三，根据孩子的实际担忧与害怕的内容，作进一步更具体有针对



性的回应。（下面 2 至 4 问是针对孩子各种恐惧的具体回答）

- 第四，让孩子明白隔离是保护自己爱的人。

2. 疫情信息让孩子感受到死亡的恐惧，怎么办？



- 首先，要清楚而肯定告诉孩子，我们现在待在家里，是安全的，让孩子安心。
- 第二，赞扬孩子可以说出自己的害怕。让孩子明白，感到害怕是我们的智慧，可以帮助我们发现危险，避免被伤害。
- 第三，用孩子能理解的方式，简单解释武汉发生了什么、周围在如何防护、我们一家人如何保护自己，进一步增强孩子的安全感。
- 切忌：①对孩子不耐烦或训斥孩子“胆小”、“不懂事”，这会



令孩子感到羞愧；②对孩子的反应不理睬不重视，这会令孩子更感觉孤单、无助。这两种情形，都会使孩子更焦虑、恐惧又不敢再说，后续必会其它的行为问题表现出来。

3. 孩子知道感染新冠肺炎后会被隔离，担心与父母分开，怎么办？

孩子的这个反应，说明他很不安甚至感到恐惧。这是疫情带来的影响之一，孩子不仅怕生病、怕死，更怕与父母分离。

幼儿阶段是孩子依恋发展的关键时期，如果他们体验到父母稳定、充满爱的陪伴，会增强安全感和对周围世界的信任，会更安心游戏、与人接触、探索世界。



疫情危机破坏了成年人的安全感，孩子更深受影响。面对孩子的这个担忧，家长要非常耐心、温和而坚定的陪伴孩子，帮助

孩子重建安全感。

- 首先,要清楚告诉孩子:“我们现在没有被感染,不会被隔离。”
- 第二,非常肯定地告诉孩子并让孩子确信:父母会一直陪着他、保护他。
- 第三,用孩子能明白的方式,告诉孩子:居家隔离是自我保护的一种方法,只要坚持待在家、勤洗手……就不会被病毒感染。
- 第四,把各种自我防护的方法变成游戏或者亲子绘画活动,带领孩子在玩耍中明白为什么要戴口罩、勤洗手、不乱摸、不去人多的地方、跟人保持距离,并学会具体方法。(即使疫情警报解除,一段时间内,这些自我防护措施仍有必要)



4. 不能外出玩耍，孩子感到不安和烦躁，怎么办？



- 让孩子知道，想要外出玩耍是正常的。
- 用孩子明白的方式告诉：病毒太小，我们看不见它在哪儿，为了不被感染，必须要非常小心地保护自己和周围的人。现在，家是我们最安全的堡垒，我们必须在家里待一段时间，等科学家和医生把病毒都抓住和消灭了，我们就可以像以前一样自由活动了。
- 每天安排一些亲子活动，花一些时间，身心都与孩子在一起，让孩子感受到真切的陪伴和家庭生活的乐趣。
- 可以适当玩一些合理释放攻击性的游戏，让孩子的烦躁、无法表达的愤怒可以公开释放出来。

玩这类游戏的原则是：不伤人、不伤己、不伤物，有助身心

健康和心智发展。

推荐游戏 1: 我们一起打病毒——合理释放攻击性，增强幼儿力量感。

游戏：我们一起打病毒

1. 目的:

帮助年幼儿童宣泄情感；学习使用积极策略来防护病毒。

2. 材料:

一些废报纸，一些蜡笔，几张白纸。

3. 操作步骤:

- (1) 家长和孩子画出心目中的病毒（怎样画都可以）；
- (2) 将画有病毒的画挂在墙上或放在地上；
- (3) 家长和孩子一起讨论预防病毒的方法，并将这些方法写在废报纸上；
- (4) 写好后将废报纸揉成团；
- (5) 家长和孩子一起用前述废报纸揉成的纸团扔到“病毒”的身上。
- (6) 家长和孩子一起打开纸团，读出里面的方法，如“我用**方法打败了病毒，耶！”



亲子打病毒



亲子作品《打病毒》

5. 孩子每天起床时都会问“病毒死了么，我们可以出去玩了么”，怎么办？



家长要回应孩子:病毒没有死,现在还不能出去。

- 首先,请您共情孩子的愿望,如“看起来,你很想出去玩了,妈妈/爸爸也和你一样,非常想出去玩了。”
- 第二,请孩子说说,如果他能出去玩的话,他想去哪里玩,和谁一起玩,玩一些什么。然后和孩子一起做一个“游玩计划。”
- 第三,家长可以提供一些方法和孩子一起解决这个问题,比如“大家都待在家里可以让病毒早日消失。”
- 最后,按照幼儿园老师提供的指导,每天给孩子提供丰富的居家活动,缓解因不能外出而烦闷。比如一些有连续性的系列的亲子活动。



亲子拼贴

推荐游戏 2: 系列艺术亲子活动——在活动中释放焦虑情绪，开发创造性，增加家庭生活趣味，促进孩子安心。

游戏：系列艺术亲子活动

1. 目的:

增进亲子联结；宣泄情绪；促进幼儿安全感。

2. 材料:

准备一些家里日常的剩余果蔬，如苹果皮、白菜帮子、芹菜头、花菜头、鸡蛋壳等。

3. 操作流程:

(1) 一连几天，家长每天用一种上述的材料，和幼儿一起创作艺术作品。如用上图就是用白菜帮子蘸取原料来创作的作品。

(2) 注意：在这个游戏中，一定是亲子一起创作，而不是家长指导幼儿创作；不要过分关注作品得好不好看，而是让幼儿沉浸在创作的过程之中，享受创作。



亲子手工

6. 家长讨论疫情时，孩子会生气，怎么办？



孩子的这个反应，在提醒家长：太多讨论疫情信息，是对孩子的信息污染，会不断增强孩子的不安甚至恐慌，孩子无法处理这些信息带来的焦虑与恐惧。

幼儿家长避免疫情信息污染的方法：

- 如果孩子无法理解已经发生的疫情是可以控制和改变的，那家长就要避免在孩子面前谈论疫情相关问题，并且要管理好自己的情绪，让孩子感受到安宁。
- 如果孩子对疫情有关注、感兴趣，可以做“今日播报”亲子活动，让孩子了解必要的正面信息。

有关疫情的正面信息包括：新检测剂与新药研制成功，新医院建成与使用，更多医护人员去支援湖北，周围更好的防控效果……

推荐游戏 3：“今日播报”——帮助孩子了解疫情信息，增强孩子在危机中的力量感和控制感。

注意：播报内容应是正面信息，比如：研究新进展，治愈出院的增长，各方支援湖北的情况，各种温暖的关怀与支持，各地严格而别具特色的防控行为（可角色扮演、方言模仿）。

游戏：今日播报

1. 目的：

引导幼儿了解问题和解决问题。

2. 材料：

无。

3. 操作流程：

(1) 家长和幼儿扮演“主播”与“观众”。

(2) “主播”播报新闻，如：各位观众，大家好。今天的第一则新闻，在**家庭中，今天因所有的家庭成员都呆在家里，所以被评为“最遵守纪律家庭”。第二则新闻，科学家发现导致疫情的坏细菌“新型冠状病毒”可能藏在唾沫中、粪便中和物品表面，建议大家不乱摸、勤洗手、多清洁。

(3) “观众”提问。如：请主播演示洗手的步骤。





《众志成城》

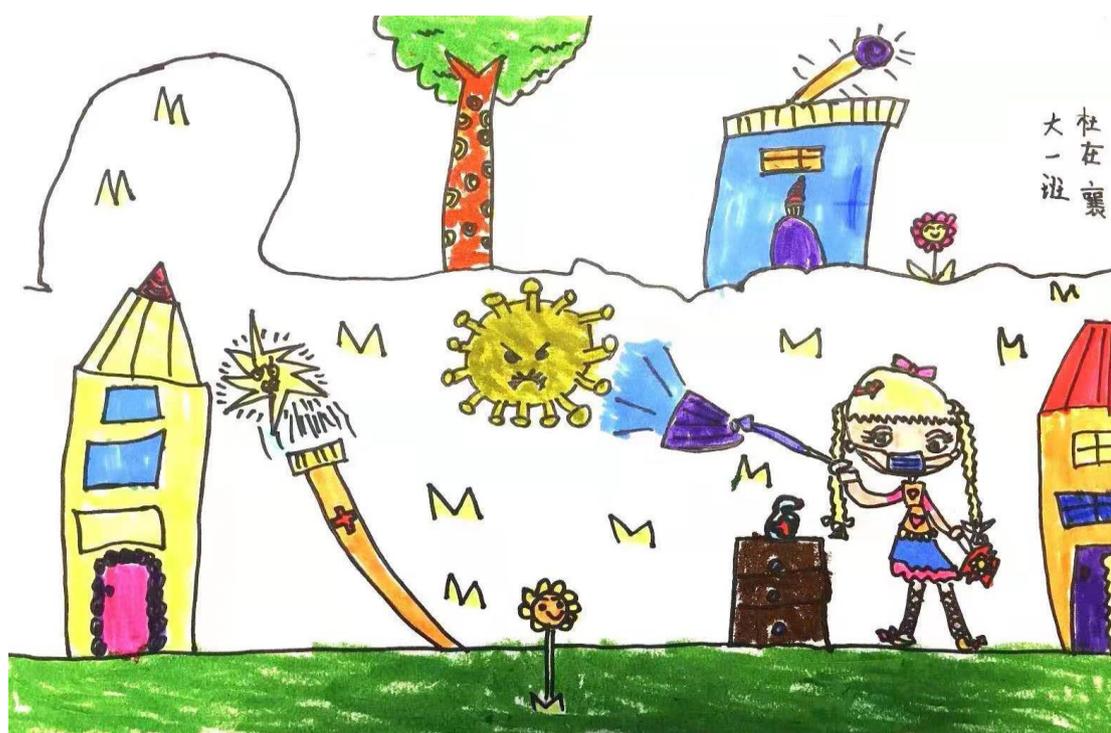
7. 小区有确诊病例，封楼、消毒后，孩子常说“我不想死”，该如何引导？



这种情况，成年人也会感受到更强烈的紧张气氛，幼儿更容易被

惊吓到。由于幼儿的心理发展水平有限，他们难以区别人物的处境和自己的差别，会把自己看到过或听到过的事情当成会发生在自己身上。

此种情况下，家长需要增强孩子的安全感，进一步帮助孩子理解隔离是保护，给孩子传递一些正向积极的信息。



《共同抗疫》

- 首先，要接受孩子的害怕，直接告诉孩子：每个人都害怕死，你害怕，我也害怕，对面楼里的人也害怕，那些全副武装消毒的防疫人员也害怕。
- 第二，帮助孩子区分担心的事情与真实发生。让孩子明白：封楼和消毒，就是为了不让大家害怕的事情发生，是对大家更好的保护。
- 第三，直接告知孩子有医生、科学家、营养师帮助生病的人

战胜病毒。

- 第四，跟孩子玩角色扮演游戏：扮演医生、科学家、消毒的防疫人员等的角色扮演游戏，引导孩子从中获取力量和信心，缓解孩子的焦虑。
- 如果孩子出现以下情况，请及时寻求专业的儿童心理咨询师的帮助：有持续性的焦虑、不安，并出现了一些行为变化（如经常做噩梦，行为多动和冲动、比平时更爱发脾气、易哭闹和黏人、老是念叨“我不想死”之类的）。

8. 我在抗疫前线，孩子打电话总问我有没有发烧，怎么办？



这个现象说明孩子了解一些新冠肺炎的知识、知道在抗疫一线的危险，反映了孩子害怕失去重要亲人的恐惧，是在传递出他们对家长的关心和担忧。对此，家长在回应时要注意：

- 首先，表达感谢，让孩子安心。对孩子说“谢谢你的关心，我并没有发烧”，告诉孩子自己当天的体温。
- 第二，家长可以用充满爱的方式，替孩子说出他的恐惧，“你是不是在担心我在上班的时候染上病毒？”
- 第三，让孩子安心，非常肯定的告知孩子：我向你保证，我会好好保护自己，不会让你担心的事情发生。可以向孩子介绍自己的防护设备、医院的防护措施等等，让孩子确信家长是安全的。
- 第四，指导陪伴孩子的家人，带孩子做一些可以减轻焦虑、增加控制感的游戏，比如：请孩子当老师，“指导”外出时的正确防护措施和在家的正确防护，跟孩子一起做警示牌、警示手册，等等。
- 建议：家长回家可以和孩子一起玩测体温的游戏，增强孩子的安全感，减轻孩子的焦虑。



《战“疫”到春天的距离》

9. 我们全家人居家时期，脾气都很大，这该怎么办？



受到疫情和长期居家不能外出的影响，我们的安全感受到威胁，同时生活中的感官刺激太少，大家的情绪难免会受烦躁、易怒，发脾

气是一种不知觉的情绪宣泄方式，也是一般人在压力状态下最常有的反应。这种情况下，特别需要注意避免孩子误以为是自己不好，大人才发脾气，更要切记别把孩子当出气筒。

- 孩子能觉察家长的情绪并且受到这些情绪的影响，有时候可能会变得更为乖巧，以希望通过自己的“好”的行为来使家长开心；有时候可能会发脾气、变得有攻击性，因为他们也不知道该如何是好。
- 家长需要让自己保持安定的情绪，转移注意力、建立正向思维、多关注积极信息。
- 当情绪焦躁、烦闷、愤怒的时候，应主动寻找合理的宣泄方式（如运动、倾诉），应避免和孩子直接冲突，待自己情绪平定后再直面孩子。
- 如果这些情况影响了正常的家庭生活，可以寻求心理专业人员的帮助或者拨打心理热线求助。

推荐游戏 4: “让人高兴的盒子”——增强家庭成员之间的联结，
安抚情绪。

游戏：让人高兴的盒子

1. 目的：

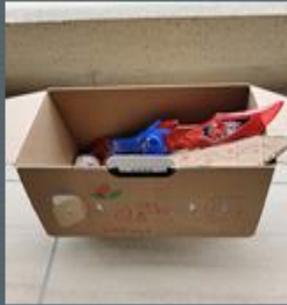
增强家庭成员之间的联结，安抚情绪

2. 材料：

每个家庭成员一个牛奶盒（可以装12瓶牛奶的那种盒子）或纸巾盒，白纸、透明胶、蜡笔。

3. 操作流程：

- (1) 给牛奶盒的各外侧面贴上白纸。
- (2) 每个家庭成员在牛奶盒上写上自己的名字。
- (3) 大家讨论一下，家里有哪些小物件是自己喜欢且每次看到它都会让自己觉得高兴的（如一个小玩具、一个打火机、一支唇膏等）。每个人都可以把自己最喜欢的五个小物件放在自己的盒子里。
- (4) 选择好物件以后，家庭成员相互分享自己和每个小物件之间的小故事，为什么看到这个小物件就会让自己感到高兴；然后再把他们放回自己的盒子。
- (5) 家庭成员约定，当某人发怒时，其它家庭成员就将这个盒子送到发怒的人面前，告诉他：“你现在生气了，我把让你感到高兴的盒子拿给你，希望它能帮你高兴起来”。



亲子同做“让人高兴的盒子”

10. 孩子父母去疫区支援了，其他人如何给孩子心理支持？



周围环境异样、生活异常、父母远赴危险之地、重要依恋对象不在身边……这种情况下，孩子的安全感大受威胁，可能会表现出本手册提到的多种问题现象。孩子更需要贴心陪伴与细心呵护。孩子的其他陪伴者：

- 要尽可能的理解和接纳孩子的各种情绪反应，满足孩子可能随时需要待在陪伴者身旁、和陪伴者一起入睡的需求，允许孩子一直抱着自己心爱的玩具或物品不撒手……所有这些都是让孩子安心的方式，在非常情况下，哪怕是多一些迁就，也是必要的，只有这样，才可以维护幼儿的安全感。
- 如果有条件，可以让父母以稳定的频率和孩子通话或留言（即便有时候孩子不愿意看父母）。



- 如果不能每天通过视频、语音与父母相见，建议其它陪伴者每天都能告知父母在新岗位上的好消息，要反复向孩子说明爸爸妈妈完成了新岗位的工作就会回来。
- 跟孩子一起玩游戏“思念的颜色”，帮助幼儿宣泄情绪、增强安全感。

注意：当父母结束支援工作返回家中，要理解和接纳孩子在重逢的前几天表现出拒绝和疏离，以爱、接纳与耐心通过逐步恢复接触，等待孩子恢复依恋。这个过程中，可以跟孩子一起玩游戏“手部按摩”。

推荐游戏 5：思念的颜色——释放情绪，增强安全感。

游戏：思念的颜色

1. 目的：

宣泄和稳定幼儿的情绪，增强安全感

2. 材料：

绘画纸和蜡笔。

3. 操作流程：

(1) 家长在绘画纸上用黑色的蜡笔画一个大大圆圈。

(2) 家长引导幼儿“有个小猪（或其它动物）的妈妈去很远的地方工作了，要很久才回来，小猪很想念自己的妈妈，它想把自己对妈妈的想念涂这个圆圈里。小猪有很多很多的想念，但它不知道用什么颜色把它各种各样的想念表达出来。我们来猜猜，小猪最想用什么颜色来表达它对妈妈的想念”。

(3) 家长请孩子选择一个颜色的蜡笔，请孩子帮小猪把这个颜色代表的想念涂在圆圈里（随便怎么图都可以）。

(4) 家长请孩子选择其它的颜色，并把这些颜色代表的想念也都涂在圆圈里，直到孩子觉得“可以了，不用再涂”为止。

(5) 注意：家长不用问孩子每个颜色代表什么，只要选择颜色和涂出来即可。



推荐游戏 6：手部按摩——通过身体接触，重建情感联结，恢复亲密感。

游戏：手部按摩

1. 目的：

增强亲子联结。

2. 材料：

护手霜一支。

3. 操作流程：

(1) 家长给幼儿的手部涂抹护手霜。

(2) 涂抹的同时，家长给幼儿做手部按摩。

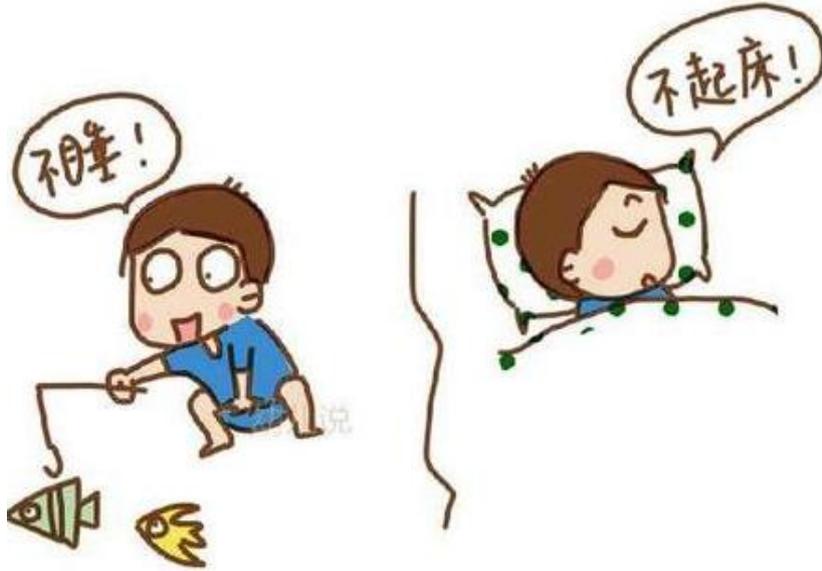
(3) 家长一边按摩一边告诉孩子，他是怎么想念孩子的；他在外地工作期间的经历（积极正向的）；他听到的孩子在家里做的事情（积极正向的）。



亲子剪纸

二、生活调整篇

11. 孩子早上不起床、晚上很晚才睡，怎么办？



要保持孩子的作息规律，是考验家长的意志力和自制力，而不是考验孩子的意志力和自制力，需要家长：

- 制定适合家庭实际情况的生活作息表。
- 家长带领孩子一起完成生活作息表上的内容，给孩子做好遵守作息的好榜样。
- 切记：一旦制定作息表，家长就要坚持下来，坚定而和善的带领孩子执行。



12. 孩子太长时间看动画片，对限制很生气，怎么办？



孩子因为使用电子产品的愿望没有被满足，反抗、哭闹、发脾气等等，都是正常反应。此时，家长需要：

- 要接纳孩子的情绪，共情他的失望、难受、愤怒，如“我知道你很想继续看电视，不能继续看电视，让你感到非常恼火和失望”。

- 保持自己情绪稳定，耐心看着孩子，等他自己平静下来。
- 向孩子清楚说明不能太长时间使用电子产品的原因（保护视力、转换大脑活动……），听孩子讲使用电子产品带给孩子什么方面的满足。
- 跟孩子共同制定看电视的时间规则，并讨论其它可以满足同样的愿望的方式。
- 给孩子安排丰富的亲子游戏活动，替代电子产品。



13. 宅家时间长了，怎么安排每天活动才合理？

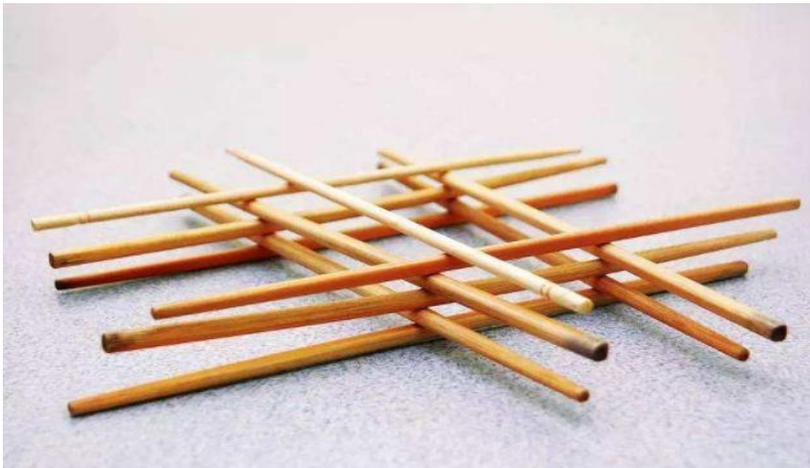


在居家隔离期，幼儿家庭生活安排要合理，必须做到正常化、规律化、游戏化、趣味化。

- 正常化。尽管受疫情的影响，我们的生活发生了一些变化，但还是要变中求稳，一切生活如常，就像我们平时过周末一样。
- 规律化。尽管这段时间呆在家里不能外出，但还是要保持规律的生活：起床就寝要规律，餐食要规律，活动要规律。
- 游戏化。孩子的学习是在体验、行动中实现的，游戏是幼儿学习的最好载体。所以居家期间，对幼儿的学习、运动和亲子互动，都可以用游戏的方式进行。
- 趣味化。家长与孩子互动时，要吸引孩子参与其中。可以利用家庭中常见的物品，例如把筷子设计成有趣的亲子游戏。

推荐游戏 7：筷子的七种玩法

- ①用一只筷子来做接力跑（可以练习运动）；
- ②用一双筷子来玩打击乐（可以激发艺术创作灵感）；
- ③用一把筷子挑小棍等（可以训练专注力、观察力）；
- ④用筷子蘸颜料在纸上画点点画（可以激发艺术创作灵感）；
- ⑤用筷子来投壶（训练身体控制和专注力）；
- ⑥用筷子来量孩子的手长、脚长和身高（学习测量）；
- ⑦用筷子在孩子身上轻轻触碰，并让孩子说出碰到了哪里（孩子需要闭眼睛或背对家长。训练专注力、对身体部位的认识、身体的敏感性）。



14. 孩子粘人，我要上班，如何让孩子可以独立玩耍呢？



孩子在目前这个年龄段，不可能独立玩耍很长时间。孩子独立玩耍时间一般是 20-30 分钟。当家长需要完成工作时，一定要让孩子有事可做（搓橡皮泥、搭积木），家长要及时回应孩子需求，当孩子主动过来询问时，家长要第一时间回应孩子（如：加油、想象力丰富、有创意、很漂亮，等等。）你还可以这样做

- 首先，有固定时间全身心的陪伴孩子，跟随孩子的游戏，让孩子感受到您跟他在一起。
- 其次，可以和家人商量轮流陪伴孩子一段时间（比如半天或几个小时），陪伴时没有手机、没有工作。
- 第三，可以和孩子商量同一段时间里各自能干什么。孩子做到后，要及时肯定、表扬，鼓励孩子不断增强自我管理能力。
- 最后，建议每天有一段是爸爸妈妈都参与的亲子活动，以增

进亲子联结。



15. 听见爷爷咳了两声，孩子不愿再跟爷爷玩，怎么办？



这是孩子把新冠肺炎感染者的症状泛化了，成年人也有类似的反应，说明心有恐惧。对此，可以从以下几方面帮助孩子：

- 直接告诉孩子：“并不是所有的咳嗽、流鼻涕都是感染了新冠肺炎。”
- 告诉孩子：“家是安全的，我们家人包括爷爷都没有外出接触

过病毒，以缓解儿童的担忧。”

➤ 告诉孩子：“人生病是可以通过治疗恢复健康的。”

推荐游戏 8：安全基地——增强孩子安全感。

游戏：安全基地

1.目的：

增强安全感。

2.材料：

沙发靠垫、家里有的一些防护材料（如手套、口罩、消毒水、肥皂等）。

3.操作流程：

（1）家长和幼儿用沙发靠垫布置一个“家”；

（2）家长告诉幼儿，现在家外有病毒侵入，需要买一些防护用品来抵御病毒；接着家长带幼儿去超市买可以用于防护的物品，如口罩、手套、消毒水、肥皂等。

（2）防护用品买回来以后，家长和幼儿一起将防护物品布置在“家”里的各个角落；在布置的时候，家长可以通过问幼儿诸如“这个消毒水怎么用呢？把它放在‘家’里的那个地方才是最能抵御病毒的呢？才能让我们在家里很安全呢？”等问题来和幼儿一起布置“家”。

（3）布置结束后，家长和幼儿一起欣赏自己的“家”，庆祝自己布置了一个可以抵御病毒的“安全基地”。

（4）最后，家长和幼儿在“家”里坐一坐，摸一摸，体验一下这个安全基地带来的感受。



陪孩子建造心里的安全基地

16. 孩子要求陪着玩，有时又说“不要看我”，这是怎么回事？

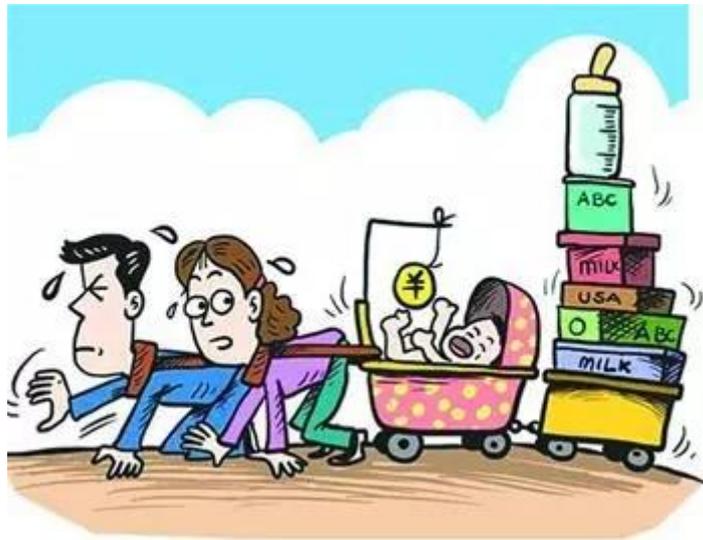


孩子这样说是在向家长传递信息“这时候我想自己玩”。随着年龄增长，幼儿在需要陪伴的同时，也开始有独享的需求。所以，家长要关照到孩子的两个基本需求：与家人联结的需要、独处的需求。

- 孩子独自玩耍时，家长要做到不干扰、不打断、不“指导”孩子的玩耍，但要让孩子能感受到陪伴（看得见、听得见、唤得来）。
- 孩子的独自玩耍持续 5—20 多分钟后，会回到家长身边寻求联结，这时家长要暂停手上的事，及时回应孩子：说说话、抱一抱、陪着玩一会儿、任由孩子以他的方式在自己身边腻歪一会儿……直到孩子再次想独自玩耍。



17. 压力和问题接踵而至，家长如何维护良好的亲子关系？

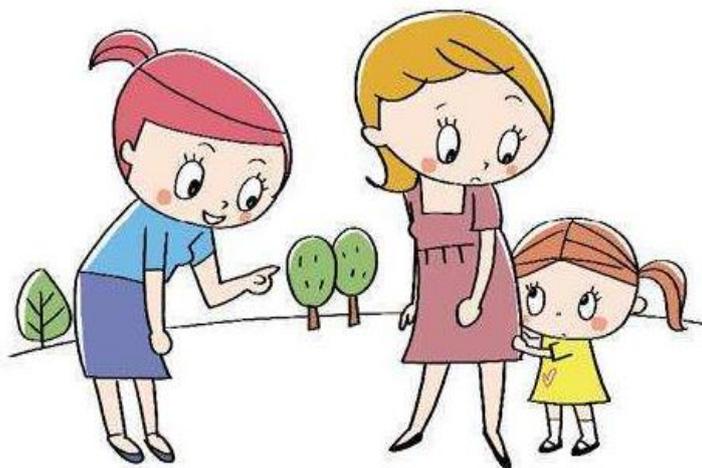


疫情破坏了我们正常的生活和工作，随着时间延长，负面影响越来越明显，自我防护、照顾孩子、自己的工作、个人的发展、各自家庭问题……每一样都可能是压力。这种时候，维护好亲子关系，对孩子保有安全感更显重要。可以尝试以下几个小方法：

- 同孩子一起观看孩子的童年照片或者家庭照片，讲讲背后的故事。美好的故事就像精神的维他命一样，让我们保持健康。
- 和家人一起做他们喜欢的菜。家人可以轮流为这道菜添加食材，取一道菜名。
- 画个心形，装进去快乐的东西。您可以画个心形，画上让自己快乐的事或写上一句话，孩子可以用他喜欢的符号和“一百种语言”表达他的想法。
- 跟孩子一起唱歌、玩音乐。儿时的童谣，家里能用来敲打的器皿，开一场独特的家庭音乐会。



18. 孩子本来就胆小害羞、不擅于社交，在家待久了，担心他变得更退缩，怎么办呢？



每一个孩子人际交往的特点都不一样。孩子的社交技能其实不会太受到长时间居家生活的影响，但若家庭氛围紧张、孩子感到被忽略甚至有被遗弃的威胁，或遭遇重大挫败或经历让他感到自责甚至羞耻的事情……这些情形会导致孩子出现社交退缩。长时间宅居，家长压力大，有时可能伤害了孩子而不自知。建议家长可以这样做：

- 在日常生活中家长要尽可能的接纳和包容孩子，提升孩子的自信 and 安全感。为孩子回到幼儿园生活后的同伴交往打下基础。
- 陪伴孩子玩一些有社交互动性的游戏，如轮流的游戏、过家家的游戏，扮演老师和小朋友的游戏，在游戏中获得人际互动的经验，促进人际交往的能力发展。

给孩子们的话

孩子们，今年的春节被一个叫“新冠病毒”的坏蛋给破坏了。这个坏蛋很小，小到根本看不见它在哪儿，它还狡猾得很。但是，我们的家里是安全的，是这个坏蛋进不来的地方。所以，在医生和科学家找到消灭这个坏蛋的好方法前，我们要一直待在家里自我防护，让这个坏蛋找不到我们、伤害不了我们。你看，医生在医院里抢救病人、是在跟这个坏蛋打仗，防疫人员到小区消毒、是在跟这个坏蛋打仗，我们待在家里，不让病毒找到我们，也是在跟这个坏蛋打仗。

很长时间不能外出玩耍，让人很烦。要知道，现在人人都在跟病毒打仗，其他所有小朋友也都忙着待在家里跟病毒作战，你走出家门，也找不到人跟你玩啊。孩子们，就让我们待在家里，带着爸爸妈妈一起玩吧，你可以教爸

爸爸妈妈做你会做的游戏，也可以跟爸爸妈妈一起发明新的游戏……当我们都安心待在家里，那个病毒坏蛋找不到你、



找不到爸爸妈妈……只要找不到任何人，它就活不下去了，很快就死啦！

孩子们，让我们继续待在家里，感受爸爸妈妈对你的爱、你对爸爸妈妈的爱，在相互陪伴中，用我们的勇气、坚持，一起消灭病毒吧！

附录：重庆市疫情防控心理援助热线电话

1. 重庆高校面向社会开通心理支持热线和网络心理服务联系方式

学校	电子邮箱	咨询电话
重庆大学	psy_hep@cqu.edu.cn	023-65101929
西南大学	2874058347@qq.com	023-68367770
西南政法大学	2148524775@qq.com	13330237525
重庆医科大学	cqmuxlzx@163.com	023-65714488 19115607396
重庆师范大学	xinlizixun@cqnu.edu.cn	023-65910269
重庆邮电大学	psychology@cqupt.edu.cn	023-62468669
重庆交通大学	403181548@qq.com	17830747742
重庆工商大学	xljk@ctbu.edu.cn	023-62769845
长江师范学院	xlzx72792181@163.com	17383054162
重庆医药高专	452604550@qq.com	023-61969075

2. 部分区县疫情防控期心理热线电话

(1) 渝中区：023-67784090，服务时间：9:00-17:00； 13883108191 服务时间：周一至周五，24 小时

(2) 南岸区：15723015150 023-62804507 服务时间：周一至周五 24 小时

(3) 江北区：023-67995995 服务时间：周一至周五，24 小时

(4) 沙坪坝区：13388916070 服务时间：周一至周五 24 小时； 65339800 周一至周五 9:00-17:00

- (5) 九龙坡区：15826166697 服务时间：周一至周日，24 小时
- (6) 北碚区：023-68367770 服务时间：周一至周五，8:30-17:30
- (7) 渝北区：023-67319162 服务时间：周一至周日，24 小时
- (8) 大渡口区：023-81915191 服务时间：周一至周日，8:00-18:00
- (9) 永川区：023-49886558 服务时间：周一至周日，24 小时
- (10) 涪陵区：17782103332 服务时间：周一至周五，9:00-12:00，14:00-17:00
- (11) 黔江区：023-79312355 023-79425120 023-79245096 服务时间：周一至周日，24 小时
- (12) 巴南区：19946912320 服务时间：周一至周日，24 小时
- (13) 合川区：023-81 660960 服务时间：周一至周四，8:30-17:30
- (14) 酉阳县：023-75588673 023-75553120 服务时间：周一至周日，24 小时
- (15) 南川区：023-71694406 服务时间：周一至周五，8:30-17:30
- (16) 綦江区：023-48229526 服务时间：周一至周日，24 小时
- (17) 荣昌区：023-46387310 服务时间：周一至周日，24 小时
- (18) 垫江县：15213698488 服务时间：周一至周日，24 小时
- (19) 忠县：023--85806120 服务时间：周一至周五，8:00-12:00，14:00-17:00
- (20) 奉节县：023-56623352 服务时间：周一至周五，8:00-12:00，14:30-17:30
- (21) 巫山县：023-57682872，023-57690927，023-57690922
服务时间：周一至周日，24 小时
- (22) 巫溪县：023-51524319 服务时间：周一至周日，24 小时
- (23) 石柱县：023-73332124 服务时间：周一至周日，24 小时
- (24) 酉阳县：023-75552324 服务时间：周一至周日，24 小时
- (25) 万盛经开区：023-48273350 服务时间：周一至周日，24 小时



亲子创作《治“蝠”病毒》

后 记

家长朋友们，生活是最好的教育！

新冠病毒肺炎疫情是一场影响全国的突发重大危机，我们没能阻止它的发生，但我们可以选择如何控制它的影响，可以决定它对我们未来生活与发展的意义：这一次与孩子共度难关，是一场亲子同时接受的难得的危机应对训练，是促进父母和孩子共同成长的重要契机。

编写这个小小手册的过程，也是我们所有编审人员学习与成长的过程，而这份成长的动力来自于我们对孩子和家长们的牵挂。感谢有你们同在！

祝愿所有家长和孩子们：安然而有意义地度过这个特殊的假期！

让我们和孩子一起

同历危机，共渡难关，相伴成长！

